

TOSHIBA

邂逅，東芝

東芝との出会い

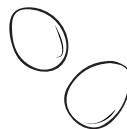


邂逅東芝料理爐

滋味提醒

微波加熱注意事項

①禁止加熱帶殼的蛋類和已煮熟的蛋，微波加熱會發生炸裂飛濺。



✗ 帶殼的食物

②薯仔、蘋果、紅腸、雞翼等帶皮的食物，在烹調前務必用刀叉劃開或在表面刺孔，以防受熱過度炸裂。



⚠ 帶皮食物

③加熱飲料後，請等待飲料溫度稍下降後方可取出，以免出現爆沸現象導致燙傷。



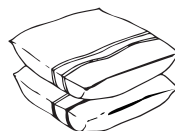
! 飲料爆沸

④食物和液體不能在密封容器內加熱，否則可能會導致容器內氣壓增加，引起爆炸。例如嬰兒奶樽、罐頭食品、密封玻璃瓶等。



✗ 密封容器

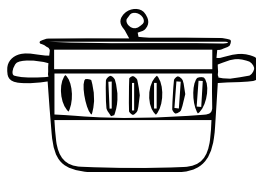
⑤快餐包裝在高溫下易着火，加熱快餐食物（塑膠、紙質包裝）時，請切記注意觀察料理爐。



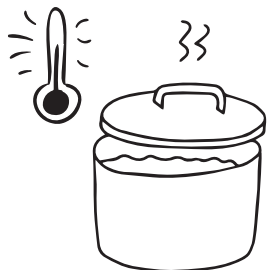
⚠ 加熱快餐包裝

選用微波適用的器皿很重要

- ① 在微波爐烹調的時候，請不要往爐內放入金屬物體，包括金屬容器、金屬裝飾的碟盤或任何金屬類的裝飾品等。
- ② 不要讓鉛箔包裝在加熱時碰到爐腔內壁，否則會產生打火現象損傷機器。
- ③ 請選用微波爐適用的器皿：如微波爐適用的砂煲、玻璃容器等等。



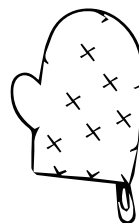
在烹調的時候要注意



- ① 食譜裡提供了烹調的大約時間，請根據具體情況調整烹調時間。
例如：烹飪大塊肉類時，可適當增加時間；烹調魚類時，想要更嫩的口感，可適當減少時間。
- ② 使用微波烹飪時，為了不讓水分流失，保留食物口感，建議包上保鮮膜，並且盡量繃緊容器表面，和食物保持距離，不要有摺皺，此方法也能防止食物濺出。
- ③ 使用微波烹飪時，請注意食物的狀態和溫度，過度加熱食物可能會引起冒煙、着火。

避免燙傷

- ① 取出烹調完的食物或者在烹調過程中需要拿出食物進行攪拌翻轉時，請預必使用鍋夾或隔熱手套。
- ② 烘烤結束後，焗盤、模具及食物溫度都將會非常高，必須配戴隔熱手套方能取出食物或器皿。
- ③ 烹調剛結束時，機器溫度高，需待機器徹底冷卻後方能進行清潔。



使用蒸氣也需要留心



- ① 水箱出現裂紋或缺口時，請不要繼續使用，以免引起漏水導致漏電。
- ② 在蒸氣烹調過程中，如需打開爐門進行翻面或攪拌等操作，開門時請與機器保持距離，避免被蒸氣燙傷。

目錄

PART 1 家常美味

家族 の味

- | | | | |
|-------|------------|-------|------------|
| 08-09 | 01 艾草茶糰 | 24-25 | 09 清蒸檸檬鱸魚 |
| 10-11 | 02 孔雀開屏魚 | 26-27 | 10 紅棗杞子滑雞 |
| 12-13 | 03 檸檬酸辣鳳爪 | 28-29 | 11 玉子豆腐蒸蝦仁 |
| 14-15 | 04 小黃瓜花拌海鮮 | 30-31 | 12 風味剁椒魚頭 |
| 16-17 | 05 楊枝甘露 | 32-33 | 13 清蒸大閘蟹 |
| 18-19 | 06 蘿蔔炆牛腩 | 34-35 | 14 炆辣豬手 |
| 20-21 | 07 蒸燒賣 | 36-37 | 15 東北醬骨架 |
| 22-23 | 08 蒸娃娃菜 | 38-39 | 16 川式焗銀鱈魚 |

PART 3 異國料理

異國 料理

- | | |
|-------|-----------|
| 72-73 | 31 日式茶碗蒸 |
| 74-75 | 32 日式薯仔燉肉 |
| 76-77 | 33 韓式魷魚鬚 |
| 78-79 | 34 漢堡扒 |

PART 2 滋味烘烤

オーブン調理

- | | | | |
|-------|-----------|-------|-----------|
| 42-43 | 17 蒜香烤蝦 | 56-57 | 24 紙杯蛋糕 |
| 44-45 | 18 黑椒蜜汁雞翼 | 58-59 | 25 蔓越莓餅乾 |
| 46-47 | 19 焗蔬菜串 | 60-61 | 26 戚風蛋糕 |
| 48-49 | 20 焗秋刀魚 | 62-63 | 27 焦糖布丁 |
| 50-51 | 21 黑椒牛排 | 64-65 | 28 牛油卷 |
| 52-53 | 22 麥方包 | 66-67 | 29 意式薄底薄餅 |
| 54-55 | 23 海鮮薄餅 | 68-69 | 30 葡撻 |

PART 4 解凍・發酵

解凍・發酵

- | | |
|----|---------|
| 80 | 35 快速解凍 |
| 81 | 36 溶化牛油 |
| 82 | 37 麵團發酵 |
| 83 | 38 乳酪發酵 |



家族の味





艾草茶粿

よもぎ団子



食材 / 6 人份

糯米粉 300g	冰水 60g(用於冷卻) 40g(用於揉面)
澄麵 ----- 45g	暖滾水 ----- 180g (約 70~80℃)
砂糖 ----- 20g	清水 ----- 100g
紅豆沙 ----- 200g	滾水 ----- 45g
艾草 ----- 40g	豬油 ----- 25g

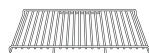
製作方法

純蒸 | 12 分鐘

- 1 新鮮的艾草摘下葉子，清洗乾淨，艾草和 100g 清水放入玻璃碗內，放在蒸架上，蒸架移至微波爐平板上，關上爐門，水盒加滿水，是【純蒸】功能，烹調 4 分鐘；
- 2 烹調結束後，迅速把艾草放進冰水中冷卻，再撈出擠乾水分，用攪拌機打成泥狀（加入適量的水），攪拌後濾去汁水取艾草泥備用；
- 3 盆內放入澄麵，倒入 45g 滾水攪拌至沒有顆粒，製成澄麵麵團。用另外一個盆倒入糯米粉、砂糖、暖滾水攪拌均勻，加入冰水 40g 將麵團揉勻，再把澄麵麵團加入，最後加入艾草泥和豬油充分揉勻；
- 4 將揉好的青團皮分成 12 份，約 30g/ 份，豆沙約 20g/ 份，取一個青團皮揉圓後按扁，捏成四周薄中間厚的麵皮，放上豆沙餡，把皮向中間收圓捏緊，最後搓圓即可；
- 5 蒸籠內放上油紙，再放入包好的艾草團，將蒸籠放置在蒸架上，蒸架移至微波爐平板上，關上爐門，水盒加滿水，啟動菜單 01 烹飪即可。

TIPS

① 使用豬油和冰水可以防止麵團乾裂、乾硬。② 水量請根據麵團的乾濕程度調整，用滾水揉麵黏性更佳。③ 蒸製時間不宜過長，容易導致麵團塌陷。



使用器皿：蒸焗架
放置位置：平板中間



孔雀開屏魚

ピーコック模様蒸し魚

食材 / 4-5 人份

武昌魚	—— 1 條 (約 700g)	米酒	----- 5g
薑	----- 4 片	鹽	----- 2g
蔥白段	----- 3g	蒸魚豉油	----- 20g
青紅美人椒圈	----- 適量	食用油	----- 適量
蔥	----- 5g		

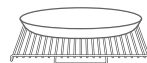
製作方法

純蒸 | 8 分鐘

- 1 武昌魚去鱗後斬掉魚頭魚尾，洗淨內腔。從魚的背部起片，厚度為 0.5cm。魚腹部處留出 1cm 不要切斷，米酒和鹽塗抹在魚上，醃製 10 分鐘去除腥味；
- 2 在蒸魚盤底部放入薑片和蔥白段，再放入切好的魚擺出孔雀開屏的形狀，將蒸魚盤放在蒸架上，蒸架移至微波爐平板上，關上爐門，水盒加滿水，啟動菜單02烹飪即可；
- 3 烹調結束後，取出蒸好的魚，倒掉盤內多餘的水，挑出蔥薑，魚肉上擺上青紅美人椒圈，澆上熱油，倒入蒸魚豉油即可。

TIPS

建議使用蒸魚豉油，鮮味更濃。



使用器皿：魚盤 + 蒸架
放置位置：平板中間



檸檬酸辣鳳爪

レモン味辛口鳥脚

食材 / 4 人份

雞腳	500g	乾花椒	1g	鹽	1g
檸檬	4 片	米酒	10g	老抽	10g
香菜	適量	薑	2 片	辣椒油	10g
清水	500g	檸檬汁	5g	糖	5g
冰水	適量	紅辣椒	5g	陳醋	15g
香葉	1 片	蒜蓉	20g	白醋	2g
八角	1 個	生抽	20g	果醋	15g

製作方法

純蒸 | 15 分鐘

- 雞腳洗淨去掉指甲，斬成兩半。在玻璃碗中放入洗淨的雞腳和調味料再倒入清水，放在微波爐平板中央，關上爐門，水盒加滿水，啟動菜單03烹飪即可；
- 烹調結束後取出，把雞腳沖洗乾淨並放入冰水內浸泡至涼。撈出瀝乾水分，倒入調料，放入檸檬和香菜攪拌均勻，封上保鮮膜冷藏 4 小時以上。

TIPS

① 雞腳放入冰水中浸泡，能讓口感更爽脆。② 檸檬用適量鹽搓洗表面，可減輕苦澀味。③ 在調料中增加 10g 辣鮮露可提升雞腳的鮮味。



使用器皿：玻璃碗
放置位置：平板中間



小黃瓜花拌海鮮

きゅうり花の和え物

食材 / 2-4 人份

青瓜花	200g	北寄貝	1 隻	雞汁	2g
清水	100g	蒜蓉	2g	芝麻油	0.5g
冰水	適量	鹽	1g	蔥油	2g



製作方法

純蒸 | 5分鐘

- 1 青瓜花摘掉過長的蒂後洗淨，北寄貝清洗乾淨切絲；
- 2 在玻璃碗中放入洗淨的青瓜花和清水，放在微波爐平板的中央，關上爐門，啟動菜單04烹飪即可；
- 3 烹調結束後，把青瓜花放入冰水內浸泡至涼透，撈出瀝乾水分，加入北寄貝絲及調料攪拌均勻即可。

TIPS

放入雪櫃冷藏 30 分鐘以上
口感更爽脆。



使用器皿：玻璃碗
放置位置：平板中間



楊枝甘露

ヨンジーガムロ

食材 / 2-4 人份

芒果	----- 2 隻	砂糖	----- 8g
西米	----- 20g	沸水	----- 500ml
椰漿	----- 80ml	冷水	----- 適量
淡奶油	----- 30ml		
西柚	----- ¼ 個		



製作方法

純蒸 | 11 分鐘

- 1 芒果切丁，留一點果肉作為裝飾，其餘全部打成果汁；
- 2 將芒果肉混合椰漿和砂糖，用攪拌機打成椰奶芒果汁，放入雪櫃中冷藏；
- 3 西柚取果肉撕成絲，冷藏片刻；
- 4 在玻璃碗內倒入 500ml 沸水，加入西米，放在微波爐平板的中央，關上爐門，啟動菜單05烹飪即可；
- 5 西米取出加冷水浸泡片刻，再沖洗掉西米表面的黏液；
- 6 把椰奶芒果汁和西米攪拌均勻，放入玻璃杯中；
- 7 用芒果粒、西柚絲、薄荷葉裝飾即可。

TIPS

根據個人口味調整甜度。



使用器皿：玻璃碗
放置位置：平板中間





蘿蔔炆牛腩

朱侯ソース牛すり身大根煮

食材 / 2-4 人份

牛腩	----- 250g	草果	----- 1 個	花生醬	----- 5g
蘿蔔	----- 250g	八角	----- 2 個	柱候醬	----- 15g
清水	----- 600g	香葉	----- 2 片	海鮮醬	----- 5g
薑	----- 4 片	桂皮	----- 5g	生抽	----- 5g
蔥	----- 1 條	乾辣椒	----- 5g	蠔油	----- 5g
蒜粒	----- 2 個	米酒	----- 15g	冰糖	----- 10g
花椒	----- 1g	豆瓣醬	----- 3g		

製作方法

微波 | 25 分鐘

- 1 蘿蔔去皮切塊，牛腩切成約長寬 4cm 的方塊，飛水後沖洗乾淨；
- 2 砂煲中放入牛腩、蘿蔔、調味料和清水，蓋上煲蓋，留小孔出氣，放在微波爐平板的中央，關上爐門，啟動菜單06烹飪即可，烹飪完成後撒上蔥花更香。

TIPS

根①烹調牛腩前需要焯水，沖洗乾淨血水。②挑選肉筋相間的牛腩口感更好。



使用器皿：玻璃碗
放置位置：平板中間



蒸燒賣

手作りシュウマイ

食材 / 4 人份

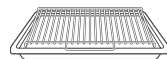
豬肉碎	----- 200g	芝麻油	----- 8g
蝦仁	----- 100g	生粉	----- 10g
大蔥	----- 50g	胡椒粉	----- 1g
生薑汁	----- 8g	燒賣皮	----- 20 張
生抽	----- 2g	青豆	----- 20 粒
砂糖	----- 8g		



製作方法

純蒸 | 20 分鐘

- 1 把蝦仁與大蔥切碎，加入肉碎和所有調味料攪拌勻，備用；
- 2 把拌好的肉餡分成 20 份（約 18g 一份），用燒賣皮包裹成圓筒的燒賣形狀（左手握成一個圓圈，把燒賣皮放上，並把肉餡放在燒賣皮中間，用匙羹向下按壓成圓筒狀，將燒賣皮邊緣包裹住肉餡，並在頂端用青豌豆作裝飾）；
- 3 將蒸架放在焗盤上，鋪上油紙，將做好的燒賣擺在蒸架上。
- 4 將焗盤放置平板中間，啟動菜單07烹飪即可。



使用器皿：蒸焗架 + 焗盤
放置位置：下層



蒸娃娃菜

ベビーデイツシュのニンニク炒め

食材 / 2-3 人份

娃娃菜 ----- 3 顆 (約 500g)

香蔥 ----- 1 根

蒜頭 ----- 7-8 瓣

生抽 ----- 1 茶匙

蠔油 ----- ½ 茶匙

植物油 ----- 1 茶匙

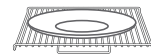
鹽 ----- 1 茶匙



製作方法

純蒸 | 12 分鐘

- 1 將娃娃菜撕開，洗淨；
- 2 蒜頭切碎，蒜蓉中拌入生抽、蠔油、植物油和鹽調配成醬汁，備用。
- 3 將娃娃菜平鋪在陶瓷碟中，淋上步驟 2 的醬汁，把碟子放在蒸焗架上，蒸焗架放置於平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇菜單 08，啟動；
- 4 烹調結束後即可享用。



使用器皿：碟子 + 蒸焗架
放置位置：平板中間



清蒸檸檬鱸魚

スズキのレモン蒸し

食材 / 2-3 人份

新鮮鱸魚	-----	1 條 (400g)
薑	-----	3 片
紅辣椒	-----	3 個
蒜	-----	6 瓣
香蔥	-----	2 根
魚露	-----	3 湯匙 (約 50g)
檸檬	-----	1 個榨汁



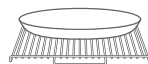
製作方法

純蒸 | 12 分 30 秒

- 1 將魚去除內臟、魚鰓、魚鱗，洗淨後抹乾水分，沿着鱸魚魚脊骨兩側剪開；
- 2 在陶瓷魚盤上墊一根筷子，將處理好的魚臥着放在墊有筷子的魚盤上，在魚上放幾片薑片去腥；
- 3 將魚擺放在魚盤中，置於蒸焗架上，將蒸焗架放置在平板上；
- 4 關上爐門，水盒加滿水，選擇菜單09，啟動；
- 5 製作青檸醬汁：將紅辣椒、蒜、香蔥、魚露、檸檬汁一起倒入碗中，拌勻備用；
- 6 烹飪結束後，把魚盤取出，去掉薑片、筷子，倒掉多餘的湯汁，在魚四周淋上青檸醬汁即可享用。

TIPS

- ① 蒸魚盡量選用專業的蒸魚盤，或底部較薄的容器，使魚受熱均勻。② 對於肉厚的魚，建議根據實際情況手動追加純蒸烹調時間。③ 可依個人喜好，增減自動菜單時間，調整烹飪口感。



使用器皿：魚盤 + 焗架
放置位置：下層



紅棗杞子滑雞

ナツメクコつけ蒸し鶏

食材 / 2-3 人份

雞 1 斤 (500g)	料酒	-----	1 湯匙
紅棗 ----- 適量	薑 -----	3 片	
杞子 ----- 適量	生粉 -----	¼ 茶匙	
鹽 ----- ¼ 茶匙	植物油 -----	1 湯匙	
醬油 ----- 1 湯匙	香油 -----	1 茶匙	



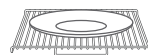
製作方法

純蒸 | 18 分鐘

- 1 雞洗淨瀝乾，剁小塊備用；
- 2 紅棗、杞子泡水十五分鐘後瀝乾水，紅棗去核，切片；
- 3 將雞、紅棗、杞子、鹽、醬油、料酒、薑片、生粉、植物油、香油攪拌均勻，醃製入味；
- 4 雞肉醃製入味後平鋪到陶瓷碟中，放在蒸焗架上，蒸焗架放置於平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇菜單10，啟動；
- 5 烹調結束後即可享用。

TIPS

① 醃製雞肉時，給雞腿肉稍加“按摩”會更入味哦！② 雞肉盡量切小塊，熟得更均勻哦！③ 可依個人喜好，增減自動菜單時間，調整烹飪口感。



使用器皿：碟子 + 蒸焗架
放置位置：下層



玉子豆腐蒸蝦仁

日本豆腐の海老蒸し

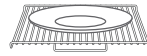
食材 / 2-3 人份

日本豆腐 ----- 200g 生抽 ----- 2 茶匙
 鮮蝦 ----- 15 隻 紅蘿蔔 ----- 半根
 鹽 ----- 適量 生粉 ----- ¼ 茶匙
 料酒 ----- 適量 水 3 湯匙
 青豆 ----- 15 顆



製作方法

純蒸 | 10 分鐘



使用器皿：碟子 + 蒸焗架
 放置位置：平板中間

- 1 鮮蝦清洗，挑出蝦線去除。表殼，洗淨，加鹽、料酒醃一下；
- 2 用刀把豆腐從中間切開（包裝外部有虛線提示，按提示操作），分成兩段；
- 3 拎起包裝底部，輕輕把豆腐放到砧板上，切成 1 厘米厚度的薄片；
- 4 紅蘿蔔切成薄圓片，均勻平鋪碟子底部。
- 5 將切好的日本豆腐放於紅蘿蔔片上方；豆腐表面各放一隻蝦仁，並擺上青豆點綴。
- 6 把碟子放在蒸焗架上，把蒸架移至平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇菜單11，啟動即可；
- 7 烹飪結束後把盤中蒸出來的水分倒入碗中，加少許生粉調均勻（如果水分過少，可適量添加少許凍水），加入少許生抽，倒入煲中加熱 1 分鐘，趁熱淋在蒸好的豆腐蝦仁上。



風味剁椒魚頭

唐辛子魚かしら

食材 / 4 人份

魚頭 1 個 600g (大頭魚)	蠔油	5g
薑末	蒜蓉	10g
蔥花	白胡椒粉	1g
剁椒	米酒	15g
鹽	食用油	適量
糖		



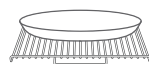
製作方法

純蒸 | 12 分鐘

- 1 魚頭清洗乾淨，用米酒、鹽、白胡椒粉，醃製 10 分鐘；
- 2 剁椒濾乾多餘的水分，燒熱鑊後下油，再下薑末炒香接着下剁椒繼續翻炒，最後加入蠔油、糖、白胡椒粉即可；
- 3 先在碟子底部墊上兩根筷子，再把魚頭放上去，將炒好的剁椒均勻地鋪在魚頭上；
- 4 把蒸架放置於平板上，再把魚碟置於蒸架中心，關上爐門，水盒加滿水，啟動菜單12烹飪即可；
- 5 蒸好後倒掉多餘的湯汁，抽出筷子，撒上蔥花淋上熱油即可。

TIPS

① 對於比較大的魚頭，建議延長蒸製時間。② 為了讓魚頭受熱均勻，建議在蒸魚盤中架上筷子，俗稱氣圓。③ 泡椒和剁椒都是咸味的食材，用鹽調味時請適量。使用炒過的剁椒會讓蒸出的魚頭更香。



使用器皿：魚盤 + 蒸焗架
放置位置：平板中間



清蒸大閘蟹

蒸し上海蟹

食材 / 3 人份

大閘蟹 - 600g (約 100/隻)	
大紅浙醋 -----	20g
白砂糖 -----	1g
薑絲 -----	5g
薑 -----	5片
黃酒 -----	15g



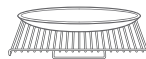
製作方法

純蒸 | 12 分鐘

- 1 將大閘蟹用刷子刷洗乾淨表面，放入碟子內（蟹肚朝上，以免蟹黃流出），在蟹身上撒入黃酒和薑片，蒸架放在平板上，再把大閘蟹置於蒸架中心，關上爐門，水盒加滿水，啟動菜單13烹飪即可。
- 2 蘸料製作：取一個小碟倒入浙醋和薑絲，白糖攪拌均勻即可。

TIPS

- ① 蟹類性味較寒涼，故可在蘸料中加放少許料酒和生薑絲。
- ② 蘸料可根據個人口味去調製。



使用器皿：深口砂煲
放置位置：平板中間



炆辣豬手

四川風辛口豚足



食材 / 4-5 人份

豬手	-----	1000g	草果	-----	1 個	生抽	-----	20g
蒜	-----	4 粒	乾花椒	-----	2g	老抽	-----	2g
薑片	-----	4 片	紅辣椒	-----	6 個	鹽	-----	1g
蔥	-----	1 條八	冰糖	-----	20g	米酒	-----	15g
角	-----	1 個桂	豆瓣醬	-----	20g	清水 (沒過豬手為準)		
皮	-----	1g香	辣妹子	-----	10g			
葉	-----	2 片	辣椒面	-----	5g			

製作方法

微波 | 50 分鐘

- 1 豬手斬小塊洗淨飛水，在砂煲內放入豬手、輔料和調味料，蓋上煲蓋，留小孔出氣；
- 2 放在料理爐平板的中央，關上爐門，啟動菜單 14 烹飪即可，烹飪完成後撒上蔥花及芝麻更香。

TIPS

烹調時間越長，豬手口感則越綿軟。



使用器皿：深口砂煲
放置位置：平板中間



東北醬骨架

東北風醬油背骨

食材 / 4-5 人份

豬脊骨 ----- 1000g	京蔥白 ----- 3 段	黃豆醬 ----- 30g
八角 ----- 2 個	薑 ----- 4 片	冰糖 ----- 20g
桂皮 ----- 1g	鹽 ----- 2g	清水 ----- 1000g
草果 ----- 1 個	豆瓣醬 ----- 10g	(浸沒豬脊骨為準)
豆蔻 ----- 2 個	生抽 ----- 20g	
乾花椒 ----- 2g	老抽 ----- 2g	

製作方法

微波 | 40 分鐘

- 1 把豬脊骨清洗乾淨並焯水，在砂煲內放入食材、輔料以調味料，蓋上煲蓋，留小孔出氣。
- 2 放在料理爐平板的中央，關上爐門，啟動菜單 15 烹飪即可。

TIPS

湯汁不用收得太乾，留些湯汁掛在骨頭上，更加美味。



使用器皿：深口砂煲
放置位置：平板中間



川式焗銀鱈魚

四川風銀タラ

食材 / 2 人份

銀鱈魚	250g	迷迭香	20g	鹽	3g
香葉	20 個	辣鮮露	15g	燒汁	5g
紅辣椒	15g	乾花椒	3g	橄欖油	30g
蒜	10g	乾辣椒	5g	芒果泥	150g
薑	10g	味極鮮	10g	檸檬汁	3g
乾蔥頭	10g	蜂蜜	10g	乳酪	50g

製作方法

烤焗（有預熱） | 10 分鐘

- 1 所有輔料切碎與調味料混合，攪拌均勻調成醃魚料；
- 2 銀鱈魚自然解凍，吸乾水分，放入醃魚料醃製 4 小時後再取出吸乾水分，醃製後的銀鱈魚放在墊好錫紙的焗盤中，刷上橄欖油及放上迷迭香；
- 3 選擇菜單 16，進入預熱程序（如已提前開菜單 16 完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將焗盤和鱈魚置於爐腔下層，繼續烹飪。
- 5 取出搭配 芒果醬汁（芒果泥、檸檬汁、乳酪混合而成）食用即可。

TIPS

① 魚類在烹調之前需要經過醃製，醃製可去除魚腥味，使味道更佳。② 辣鮮露可用辣椒油加生抽代替。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層





オーブン調理



蒜香烤蝦

エビの塩焼き

食材 / 2-3 人份

蝦	----- 500g	粟米油	----- 10g
大蒜	----- 3 顆	椒鹽	----- 10g
鹽	----- 10g	糖	----- 5g
料酒	----- 10g		



製作方法

烤焗（有預熱） | 10 分鐘

- 1 蝦洗淨後，剪掉蝦鬚，開背去除蝦線；
- 2 將蒜蓉、鹽、料酒、玉米油、椒鹽、糖與蝦攪拌均勻，放置 30 分鐘；
- 3 將蝦用竹籤串成串，焗盤上鋪上錫箔紙，放上蝦串；
- 4 選擇菜單17，進入預熱程序（如已提前開啟菜單17完成預熱，可直接操作下一步）；
- 5 預熱結束後，將焗盤置於爐腔上層，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

在焗蝦上淋上一些檸檬汁更別有一番風味哦！



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



黑椒蜜汁雞翼

手羽先のハチミツ焼き

食材 / 4-6 人份

雞中翼	-----	12 個
醬油	-----	20ml
鹽	-----	8g
大蒜粉	-----	少許
黑胡椒	-----	適量
蜂蜜	-----	少許



製作方法

烤焗（有預熱） | 25 分鐘

- 1 雞翼洗淨，用廚房紙吸乾水分，用醬油、鹽、大蒜粉、黑胡椒拌勻醃製 3-4 小時；
- 2 醃製好的雞翼擺放在墊有烘焙紙或錫紙的焗盤內；
- 3 選擇菜單18，進入預熱程序（如已提前開啟菜單18完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將焗盤置於爐腔下層，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

① 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程序，可節省等待時間。② 建議在焗盤中放錫紙或油紙，用後清潔更方便。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



焗蔬菜串

野菜焼き

食材 / 2-3 人份

薯仔 ----- 150g

紅蘿蔔 ----- 150g

黃彩椒 ----- 50g

鹽 ----- 10g

黑胡椒 ----- 適量



製作方法

烤焗（有預熱） | 16 分鐘

- 1 將各種蔬菜切片，用鹽拌一下；
- 2 把蔬菜串成小串；
- 3 選擇菜單19，進入預熱程序（如已提前開啟菜單19完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將焗盤放入爐腔下層，啟動，烹調結束後，撒黑胡椒即可享用。

TIPS

提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程序，可節省等待時間。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



焗秋刀魚

サンマの塩焼き

食材 / 2-3 人份

秋刀魚 ----- 3 條 (約 180g/ 條)

檸檬汁 ----- 適量

植物油 ----- 少許

食鹽 ----- 10g

黑胡椒粉 ----- 少許



製作方法

烤焗 | 20 分鐘

- 1 清洗秋刀魚，把表面較硬的少量魚鱗刮掉，開膛，把內臟清除乾淨，如果保留魚頭，建議去掉魚鰓；
- 2 用刀在處理乾淨的秋刀魚身上斜斜的劃幾刀，刷上薄薄的一層植物油，然後在表面塗抹適量的食鹽和黑胡椒粉，醃製 10 分鐘；
- 3 把準備好的秋刀魚擺放在焗盤中央；
- 4 將焗盤放入爐腔下層，選擇菜單20，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

- ① 料酒、檸檬汁都有去腥的作用。
- ② 蠔油、1 蒜頭等調味料可依喜好添加。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



黑椒牛排

黑椒ステーキ

食材 / 2-3 人份

牛排 ----- 300g

鹽 ----- 3g

牛油 ----- 5g



製作方法

烤焗（有預熱） | 20 分鐘

- 1 牛排解凍到常溫，洗去血水，瀝乾水份；
- 2 在牛排上塗抹鹽和牛油，放在焗盤上；
- 3 選擇菜單21，進入預熱程序（如已提前開啟菜單21完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將焗架放入爐腔下層，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

用刀背或肉錘輕輕拍打牛肉，將肉鑼錘鬆，焗出的肉更軟嫩入味。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



麥方包

トースト

食材 / 3 人份

高筋麵粉	-----	275g	水	-----	165g
全麥粉	-----	75g	雞蛋	-----	50g
發酵粉	-----	3g	牛油	-----	15g
白砂糖	-----	20g			
鹽	-----	2g			



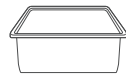
製作方法

烤焗（有預熱） | 35 分鐘

- 1 將高筋麵粉、全麥粉、酵粉、糖、鹽一起攪拌均勻，把雞蛋、水倒入麵粉中攪拌至麵團光滑（由於不同牌子的麵粉吸水性不一致，水可根據面團的乾濕程度酌量增加或減少）；
- 2 將軟化好的牛油放入麵團中攪拌均勻；
- 3 將麵團放入攪拌機中打發至麵筋完全擴展，麵皮呈薄膜狀；
- 4 取出麵團放於砧板上，搓成圓團放入大碗中，蓋上保鮮膜放入焗爐以發酵模式發酵 1 小時至 2 倍大；
- 5 將發酵好的麵團分割成三等分，搓圓後鬆弛 15 分鐘；
- 6 分別將三份鬆弛好的麵團，用擀面杖擀成長條後卷成卷，卷好的麵團放入多士模具內，把多士模具放入焗爐下層，用焗爐發酵模式發酵 1 小時直到麵團增大到多士模具的 8 分滿（可根據麵團實際發酵大小調整時間）；
- 7 開啟菜單 22，將焗爐提前預熱至 170° C；待預熱完成後，將多士模具放入焗爐平板中間繼續烘烤，直至完成。

TIPS

烹飪後麵包明顯上色，內部鬆軟口感細膩。



使用器皿：多士模具
放置位置：平板中間



海鮮薄餅

海鮮ピザ

食材 / 4 人份

餅底	蝦仁	9 隻	橄欖油	8g 洋
高筋麵粉	煙肉	1 片	蔥	40g 大蒜
發酵粉	芝士條	6 根	粉	1g 胡椒粉
水	馬蘇里拉芝士碎	15g		適量帕碼森芝
糖	甜椒	半個	士粉	15g
鹽	蕃茄醬	75g		

製作方法

烤焗 | 18 分 30 秒

- 1 稱好所有食材輔料備用；
- 2 蝦仁洗淨瀝乾水分，洋蔥、青椒切小塊，煙肉切小片備用，蕃茄醬加 1g 大蒜粉調成蒜味蕃茄醬備用；
- 3 準備餅皮，麵團的全部食材混合，混合成一團光滑的麵團；
- 4 將麵團相關食材全部混合，揉成光滑麵團後，蓋上保鮮膜，室溫發酵至 2 倍大小；
- 5 再次揉搓麵團將氣體排出後，靜置醒發 15-20 分鐘；
- 6 醒發好的麵團用擀面杖擀開約 9 寸圓形，邊緣擀薄一點，貼着邊緣放上芝士條，卷起餅皮的邊緣，包住芝士條後壓實，放入墊了油紙的焗盤上，餅皮中間刺上小孔；
- 7 將適量的蒜味蕃茄醬塗滿餅皮的中間，撒上洋蔥，煙肉，蝦仁，青椒，最後撒上適量的芝士碎，餅邊撒上芝士粉；
- 8 將焗盤放入焗爐下層，啟動菜單 23 烹飪即可。

TIPS

烹調結束後，上表面整體上色，下表面較淺，底軟，Pizza 鬆軟口感細膩。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



紙杯蛋糕

カップケーキ

食材 / 6 人份

雞蛋	----- 4 個	糖 (蛋黃)	----- 5g
牛奶	----- 45g	糖 (蛋白)	----- 45g
低筋麵粉	----- 65g	白醋	----- 4 滴
粟米油	----- 40g		



製作方法

烤焗 | 55 分鐘

- 1 準備兩個無油無水的盆，分離蛋清蛋黃，往蛋黃內加入 5 克糖、粟米油、牛奶攪拌均勻；
- 2 分兩次篩入低筋麵粉，用打蛋器採取橫抽，畫 Z 字的方式，將蛋黃糊翻拌均勻；
- 3 蛋清糊中加入幾滴白醋，用電動打蛋器打發至魚眼泡狀；
- 4 分三次加入 45 克白糖，打發至硬性發泡；
- 5 將二分之一蛋清糊放入蛋黃糊中，用翻拌和切拌的方式混合均勻；
- 6 將混合好的面糊倒入剩下的蛋清糊中，繼續採取翻拌和切拌的方式混合均勻；
- 7 將蛋糕糊裝入裱花袋內，擠到準備好的紙杯中。將擠好的紙杯蛋糕均勻排布到焗盤中，整體震動幾下，直到震出氣泡；
- 8 將焗盤放入焗爐下層，啟動菜單24烹飪即可。

TIPS

焗好後，取出焗盤在桌子上震幾下，震出熱氣，蛋糕形狀便會更佳。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



蔓越莓餅乾

クランベリークッキー

食材 / 多人份

牛油	-----	125g
蔓越莓乾	-----	50g
低筋麵粉	-----	170g
糖粉	-----	70g
全蛋液	-----	25g



製作方法

烤焗（有預熱） | 12分鐘

- 1 製作面糊，將牛油與糖粉混合均勻，用打蛋器打發至白色，後加入雞蛋液，繼續打發至灰白色；
- 2 篩入低筋麵粉，用刮刀混合均勻，加入蔓越莓乾，混合均勻；
- 3 將麵糊放入長方體曲奇模具中，冷藏 2 小時以上；
- 4 將冷藏好的曲奇取出，切成 5mm 厚的正方形，排列在焗盤上；
- 5 選擇菜單25，進入預熱程序（如已提前開啟菜單25完成預熱，可直接操作下一步）；
- 6 預熱結束後，將焗盤放置於爐腔上層，啟動，烹飪結束後，即可享用。

TIPS

- ① 做好的面糊需冷藏 2 小時。
- ② 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程序，可省去等待時間。
- ③ 將雞蛋加入牛油時，一定要分次加入，且每次都將雞蛋和牛油完全融合再加下一次。
- ④ 曲奇焗製時間短，容易焗爛，最後幾分鐘時請一定在旁邊觀察。
- ⑤ 可用抹茶粉 / 可可粉替代等量麵粉，這樣就可以製作出抹茶曲奇和可可曲奇了。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



ujia.com

戚風蛋糕

シフォンケーキ

食材 / 多人份

低筋麵粉	----- 100g	牛奶	----- 60g
蛋清	----- 4 個	粟米油	----- 60g
幼砂糖	----- 110g	熱水	----- 10g
蛋黃	----- 4 個		



製作方法

烤焗（有預熱） | 50 分鐘

1 製作蛋清糊

先將蛋清，蛋黃分離備用；將蛋黃攪勻後加入牛奶和粟米油，攪拌均勻，篩入麵粉並再次攪拌均勻。

2 製作蛋糕糊

取三分之一打發的蛋白加入到蛋黃糊中，翻拌均勻；再取三分之一加入，翻拌均勻；再取剩餘三分之一加入，翻拌均勻；

3 將蛋糕糊倒入模具中，並輕輕震出大氣泡；

4 選擇菜單26，進入預熱程序（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；

5 預熱結束後，焗盤放入爐腔下層，啟動，烹調結束後，取出模具倒扣在焗架上放凍脫模，即可享用。

TIPS

此配方可以製作紙杯蛋糕，也可用於不同烘焙模具，製作各種好看的蛋糕。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



焦糖布丁

フランス風キャラメルプリン

食材 / 多人份

布丁液	焦糖
牛奶 ----- 400g	幼砂糖 ----- 100g
幼砂糖 ----- 40g	水 ----- 100g
全蛋 ----- 3個	
蛋黃 ----- 1個	
香草香精 ----- 5個	



製作方法

烤焗（有預熱） | 30分鐘

1 製作布丁液

將牛奶、幼砂糖、全蛋、蛋黃和香草香精混合均勻；

2 製作焦糖

幼砂糖和水充分混合，放微波爐內用中火煮至焦糖色；

3 煮好焦糖後，將焦糖液趁熱分入布丁模具中；

4 再將布丁液均分到每個布丁模具中；

5 選擇菜單27，進入預熱程序（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；

6 預熱結束後，將焗盤置於爐腔下層，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

可將食物中的香草精替換為香草莢，天然的香草莢風味更美妙。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



牛油卷

クロワッサン

食材 / 多人份

高筋麵粉	-----	300g	淡奶油	-----	40g
幼砂糖	-----	50g	酵粉	-----	4g
蛋液	-----	30g	鹽	-----	2g
牛奶	-----	120g	牛油	-----	20g



製作方法

烤焗（有預熱） | 17 分鐘

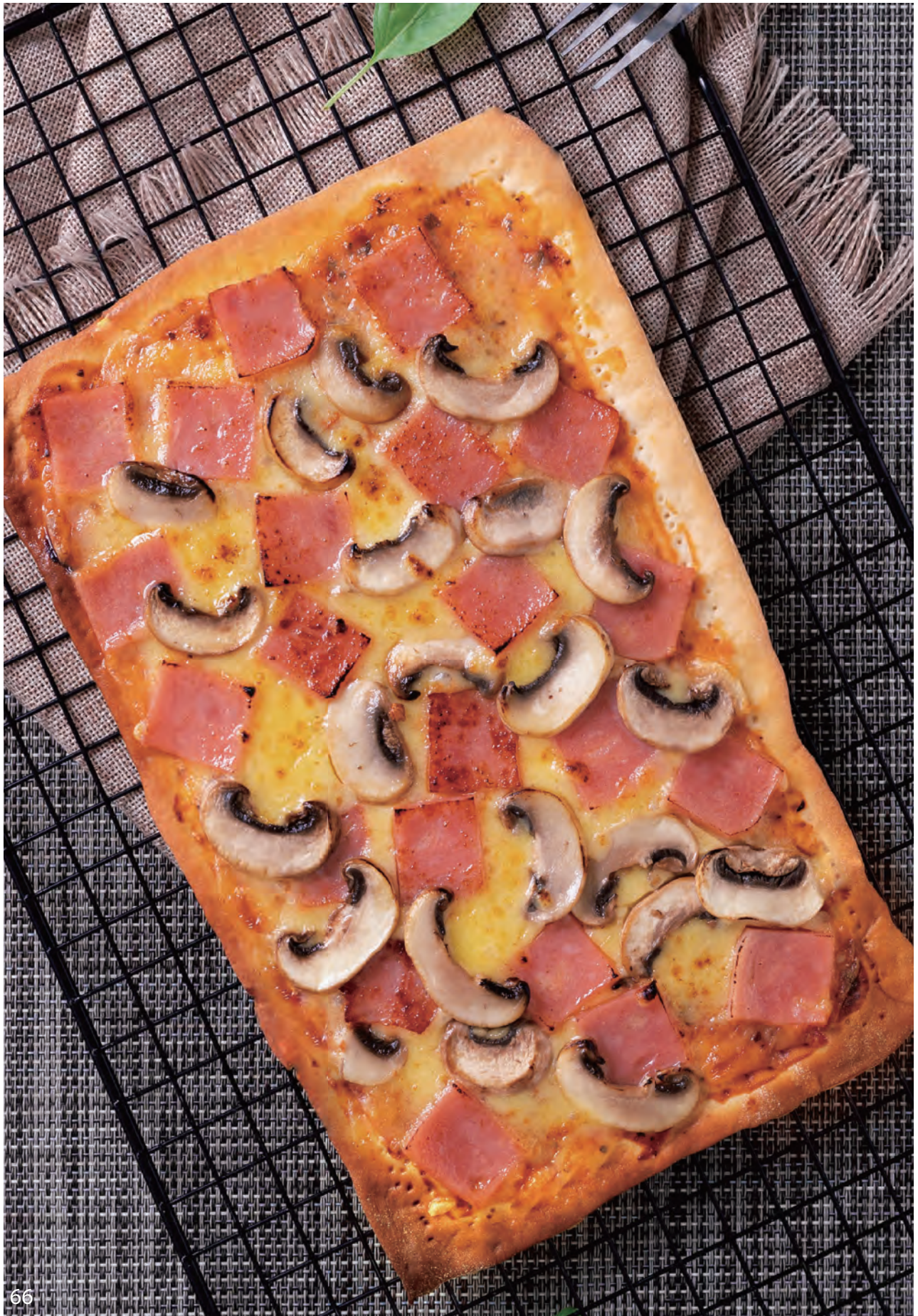
- 1 將除牛油以外的所有材料放入和麵粉機內，啟動和麵功能，攪拌均勻後，再加入牛油，繼續攪拌麵團直至可以拉成薄膜狀（可以重複啟動一次和麵功能）。
- 2 放溫暖處基礎發酵至兩倍大；
- 3 取出排氣，平均分成 9 份後滾圓，蓋上保鮮膜在室溫下放置 10 分鐘；
- 4 將 9 份麵團分別用麵粉棍擀成淚珠形，再捲起來成型。
- 5 成型後的麵團放入鋪有烘焙紙的焗盤內，放在溫暖處發酵至原體積的兩倍大，表面刷上蛋液。
- 6 選擇菜單28，進入預熱程序（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 7 預熱結束後，將焗盤置於爐腔下層，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程序，可節省等待時間。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層

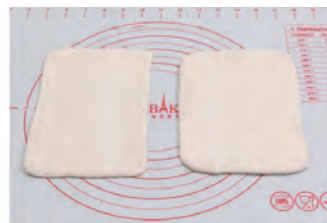


意式薄底薄餅

イタリアクリスピーピサ

食材 / 4-5 人份

高筋麵粉 ----- 65g	油 ----- 8g
低筋麵粉 ----- 35g	口蘑 ----- 30g
白砂糖 ----- 6g	蕃茄醬 ----- 40g
鹽 ----- 2g	煙肉 ----- 2片
酵粉 ----- 1g	Mozzarella芝士 ----- 50g
水 ----- 50g	



製作方法

烤焗（有預熱） | 20 分鐘

- 1 將製作餅底的食材放入廚師機攪拌均勻，取出揉成光滑的麵團放於室溫發酵；
- 2 將口蘑、煙肉切小片；
- 3 麵團發酵完成後，揉面排氣，擀成方面皮，中間薄四周厚；
- 4 刷上蕃茄醬，放上口蘑和培根，最後撒上Mozzarella芝士；
- 5 選擇菜單29，進入預熱程序（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 6 預熱結束後，將焗盤置於爐腔下層，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

- ① 可以在 Pizza 上點綴一些青紅椒，讓 Pizza 色香味更棒。
- ② 如果想添加其他蔬果作餡料，為保證餅底口感，宜選用水份不多的蔬菜或水果。
- ③ 在最後幾分鐘請注意觀察 Pizza 的狀態，焗到芝士融化，表面金黃色即可取出。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



葡撻

エッグタルト

食材 / 多人份

急凍蛋撻皮 ----- 9 個

低筋麵粉 ----- 10g

純牛奶 ----- 180g

幼砂糖 ----- 30g

蛋黃 ----- 2 個

煉奶 ----- 30g



製作方法

烤焗（有預熱） | 20 分鐘

- 1 撻皮放在焗盤內解凍 20 分鐘；
- 2 幼砂糖加入到牛奶中攪拌均勻至溶化；
- 3 加入蛋黃、煉奶攪拌均勻後，篩入低筋麵粉，攪拌均勻，過篩製成蛋撻水備用；
- 4 將過篩的蛋撻水裝入撻皮中，裝到八分滿即可；
- 5 選擇菜單30，進入預熱程序（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 6 預熱結束後，將焗盤置於爐腔下層，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

① 請將蛋撻皮提前從雪櫃冷凍層取出自然解凍。② 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程序，可省去等待時間。③ 蛋撻焗製時間短，容易焗爛，最後幾分鐘請一定要在旁邊觀察。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層





異國料理



日式茶碗蒸

茶碗蒸

食材 / 2-4 人份

雞蛋	-----2 隻 g	日式醬油	----- 1/3 湯匙
乾香菇	----- 4 小朵	水	----- 400g
雞胸肉	----- 100g	日式醬油	----- 1 茶匙
虎蝦仁	----- 4 隻	日式味淋	----- 2 茶匙
蔥末	-----少許	食鹽	-----少許
清酒	----- 1/3 湯匙		



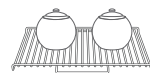
製作方法

純蒸 | 21 分鐘

- 1 乾香菇浸發備用。
- 2 雞胸肉去筋，均勻切開 4 片，加入 調料A(清酒，日式醬油和水)醃 5 分鐘。
- 3 蝦仁洗淨，抽出蝦線。
- 4 充分攪拌雞蛋，攪拌好的蛋液中加入 調料 B (日式醬油，日式味淋和水)，混合均勻；在茶碗蒸專用茶碗中放入香菇、雞肉、蝦仁各一，倒入蛋液至 8 分滿，把表面的泡泡去掉，然後蓋上茶碗蓋；
- 5 把蒸焗架放置於平板上，把茶碗加蓋置於蒸焗架中心，選擇菜單31，啟動；
- 6 烹調結束後，取出，開蓋後撒入適量香蔥末即可享用。

TIPS

蒸乾香菇可以提升菜餚的鮮味，充分泡發味道更濃，但乾香菇泡發時間較長，將乾香菇泡水放入微波爐高火加熱一分鐘，能加快泡發。



使用器皿：茶碗 + 蒸焗架
放置位置：平板中間



日式薯仔燉肉

肉じゃが

食材 / 2 人份

牛肉薄片	-----	100g	料酒	-----	15g
薯仔	-----	200g	水	-----	45g
洋蔥	-----	50g	砂糖	-----	15g
日式醬油	-----	15g			



製作方法

微波 | 8 分鐘

- 1 牛肉薄片切成 5 厘米長，洋蔥切成弓形的絲，薯仔去皮後切成三角塊；
- 2 微波適用煲中加入所有材料拌勻，放入主料，蓋好蓋子（注意蓋子需要有氣孔），放入料理爐中，關上爐門，選擇菜單32序號，啟動即可。

TIPS

烹調後，薯仔口感軟糯，洋蔥香甜，牛肉入味。



使用器皿：闊口深碗 + 蓋
放置位置：平板中間



韓式魷魚鬚

韓国風イカ焼き

食材 / 2-3 人份

魷魚鬚 ----- 200g	蒜蓉 ----- 8g
砂糖 ----- 15g	辣椒大醬 ----- 20g
紅辣椒粉 ----- 8g	芝麻油 ----- 20ml
芝麻 ----- 5g	

製作方法

烤焗（有預熱） | 8 分鐘

- 1 將魷魚鬚清洗乾淨；
- 2 混合調味料後，將魷魚倒入並攪拌均勻；
- 3 選擇菜單33，進入預熱程序（如已提前開啟菜單33完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將焗盤放入爐腔下層，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS

① 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程序，可節省等待時間。② 建議在焗盤中放錫紙或油紙，用後清潔更方便。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



漢堡扒

ハンバーグ

食材 / 2 人份

豬牛肉混合肉碎	150g	肉豆蔻	適量
鹽	少量	麵包粉	20g
洋蔥末	100g	牛奶	30g
牛油	6g	噏汁	適量
胡椒	適量	蕃茄醬	適量

製作方法

烤焗（有預熱） | 25 分鐘

- 1 將洋蔥、牛油放入耐熱容器內，放入微波爐 600W 加熱 3 分鐘；
- 2 麵包粉和牛奶混合，備用；
- 3 將肉碎加鹽後進行攪拌，直至出現黏着感，混合牛奶麵粉和洋蔥末，再加入適量的胡椒和肉豆蔻進行攪拌；
- 4 開啟菜單 34，將焗爐提前預熱；
- 5 將肉餅分成兩份，在中間稍微按壓形成凹面後，放入焗盤；
- 6 待預熱完成後，將焗盤放入焗爐下層繼續烘烤直至完成；
- 7 加熱結束後，淋上醬汁即可。

TIPS

烹調結束後，肉餅表面輕微上色，香氣四溢。



使用器皿：焗盤
放置位置：下層



巧用解凍 (菜單35) 肉! 肉! 肉!

首先要順利冷凍!

選擇新鮮的食材。

食材盡量要薄(3厘米以內)、放平、不要重疊,盡量厚度一致。

食品請分裝,每包大約為1次的使用量。

請用保鮮膜確認已密封。

以下食品無法順利解凍

由冷凍室拿出後長時間放置的食品。

由冷凍室移至冷藏室的食品。

分量未滿100克的食品。

急凍糕點、麵包

急凍的生肉、魚

急凍前最好將肉切成2-3厘米厚,並擺放整齊,除去外包裝放在容器內解凍,能達到更好的解凍效果。

雞脾、全魚解凍

解凍全魚和雞脾的時候,細、薄的部分用錫紙包裹,可以避免變色或煮熟(如魚的尾部和雞脾前端細的部分)。但使用時請確保錫紙與爐內壁距離不少於2厘米。

急凍餡餅、奶油、餅乾等易碎食品

適宜微波爐稍稍解凍,然後取出置於室溫下自然解凍。

牛油

剛從雪櫃中拿出的牛油呈固體狀態，此狀態下的牛油不易與麵團融合。因此，要預先從雪櫃中拿出牛油，放置在室溫下軟化，也可使用牛油軟化功能加速軟化。

用食指按壓塊狀牛油，隨手指按壓力度的增大，壓痕逐漸變深，此時牛油的硬度最佳。這時，若用手指快速按壓，牛油就會變得稀軟。

牛油硬度確認方法

過硬：用指尖按壓牛油，其形狀不發生改變。



最佳硬度：用指尖按壓牛油，指尖能夠稍稍壓入牛油內。



過軟：用指尖按壓牛油，指尖快速由上向下滑入牛油底部。



食材

牛油 ----- 100g

製作方法

- 1 把冷藏的牛油切成 2 厘米大小的方塊，置於碟中；
- 2 將碟子直接放在微波爐平板上，關上爐門；
- 3 選擇軟化牛油菜單36，啟動即可；
- 4 結束後取出使用。



使用器皿：碟子
放置位置：平板上

麵團發酵

酵粉

酵粉用量越多，發酵速度越快；反之，則相反。保管不當或儲藏時間過長的酵粉，色澤較深、發酵力較低、發酵速度慢。

水温

在常温下採用 40℃ 左右的暖水和麵粉，製成的麵團溫度約為 27℃，此溫度最適宜酵粉繁殖。水温過高，酵粉易被燙至滅活；水温過低，酵粉繁殖較慢。

鹽和糖

一般來說，500 克麵粉添加 2-3 克食鹽，對酵粉生長發育有利。使用麵團重量 5% 左右的糖，可以為酵粉繁殖提供營養，使酵粉繁殖速度加快。但要注意，糖和鹽的使用都不要過量。

溫度

一般要求為 28℃ -30℃，可以通過提高或降低和麵粉用的水温來調節。春天室温在 20℃ 左右時，水温可控制在 35℃ -40℃。夏季室温在 30℃ 以上時，水温可控制在 13℃ -15℃。

麵團發酵成熟的標誌

麵團頂部鼓起，摸上去很乾燥。用手提起，麵團可很自然地被拉長，鬆手後慢慢回縮。此時麵團內部氣孔很多，並會散發出酒香味。



其他

- 溫度管理困難的法式麵包等，建議在室温下發酵。
- 冬季室温低時，請設定較長時間，邊測量麵團溫度邊發酵。
- 爐內溫度會因食物與室温等因素而改變，請邊觀察邊調節發酵的時間與溫度。
- 麵團乾燥時，請邊觀察邊用噴壺噴一點水。

食材



麵團 ----- 500g

- 1 將揉好的麵團放入陶瓷容器；
- 2 將容器直接放在平板上，關上爐門；
- 3 選擇麵團發酵菜單 37，啟動即可；
- 4 結束後取出使用。



使用器皿：陶瓷容器
放置位置：平板上



【乳酪發酵】

牛奶選擇

選用純牛奶，室溫奶或巴氏殺菌奶均可，加一些奶粉會讓乳酪的質地更加醇厚。

發酵劑選擇

推薦使用乳酸菌粉，操作方便，出品穩定，做出的乳酪味道溫和。也可以根據個人喜好用乳酪成品做引或使用開菲爾菌粒。

容器消毒

容器內的細菌可能會影響乳酪的質量，所以請一定要做好消毒殺菌工作，最簡便的做法是用滾水煮燙一下。

冷藏調口感

將做好的乳酪放入雪櫃冷藏 8 小時以上，乳酪會變得更加濃厚，香味也會更豐富。

調酸度

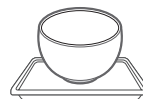
如果覺得自釀的乳酪太酸，可以選擇低酸度菌粉，或者在乳酪凝固的前提下，縮短發酵時間，並盡快食用。食用之前加入蜂蜜、果醬或麥片也是個不錯的方法。

食材

原味發酵乳酪 ----- 200g

純牛奶 ----- 1000g

- 1 將乳酪和純牛奶裝入大碗中，混合均勻；
- 2 將碗放入焗盤中，焗架置於爐腔下層，關上爐門；
- 3 選擇乳酪發酵菜單38，啟動即可；
- 4 烹飪結束後取出食用。



使用器皿：焗盤 + 大碗
放置位置：平板上

TOSHIBA

タイセツを、カタチに。■
用心，致物